

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MARIANNE LETHYCIA DA SILVA  
THAIS ESNANDIA COSTA DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA  
INFÂNCIA**

RECIFE/2022

MARIANNE LETHYCIA DA SILVA  
THAIS ESNANDIA COSTA DA SILVA

# **A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professor Orientador: Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586i Silva, Marianne Lethycia da  
A importância da formação de hábitos alimentares saudáveis na  
primeira infância. / Marianne Lethycia da Silva, Thais Esnandia Costa da  
Silva. - Recife: O Autor, 2022.

39 p.

Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Aleitamento Materno. 2. Preferências alimentares. 3. Educação  
alimentar e nutricional. 4. Síndrome metabólica. 5. Obesidade infantil. I.  
Silva, Thais Esnandia Costa da. II. Centro Universitário Brasileiro -  
UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar a Deus que me permitiu saúde e determinação para não desanimar e ultrapassar todos os obstáculos dessa jornada. Aos meus pais e minha irmã que sempre me incentivaram e não pouparam esforços para me ajudar e nunca me deixar desistir, ao meu noivo que sempre me instigou a dar o meu melhor em todas as etapas e as minhas amigas, Beatriz e Thais que foram ancoras durante minha jornada acadêmica, serei eternamente grata as duas pelo amor e parceria. Aos professores da graduação, por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado. Ao professor Hugo Félix por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

**Marianne Lethycia da Silva**

Primeiramente eu quero agradecer ao meu Deus, por que ele é quem faz essas coisas. Um Deus tão grande que se importa em cuidar de alguém tão pequena como eu. Obrigada Jesus por tornar real o desejo do meu coração. Quero agradecer também aos meus pais e principalmente a minha mãe por investir e acreditar no meu potencial, vocês são essenciais pra mim. Não sei o que seria da minha vida sem vocês nela. Prometo dá bastante orgulho a vocês ainda. Agradeço a minha irmã por ser essa menina incrível que sempre me impulsionava a acreditar em mim, quando nem eu mesmo acreditava. Você é um presente do céu pra mim. Espero um dia poder retribuir esse amor e atenção toda para comigo minha princesa. Também quero agradecer a meu namorado por sempre torcer por mim e me impulsionar a dá o meu melhor, e principalmente por não me deixar eu desistir do meu sonho, você é incrível. Deus sabia exatamente de tudo quando uniu nossos caminhos. E por último mais não menos importante agradeço a minha amiga Mari, por ser essa pessoa de alma tão leve e tranquila que nunca abria mão de me ajudar, sempre tinha uma palavra de ânimo. Soube dividir tudo comigo: risos, choros e angústias. É um privilégio divino ter você na minha vida. Louvo a Deus pela vida de vocês pois vocês foram pilares nesse meu início de jornada. Essa conquista não é minha apenas, mas nossa.

**Thais Esnandia Costa da Silva**

*“Não fui Eu que lhe ordenei?  
Seja forte e corajoso! Não se  
apavore, nem desanime, pois o  
Senhor, o seu Deus, estará com  
você por onde você andar.”*

*(Josué 1:9)*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3. REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.....</b>	<b>11</b>
3.1.A formação de hábitos alimentares.....	11
3.2.A influência dos fatores externos.....	12
3.3 O Reflexo na vida adulta: Obesidade e Síndrome metabólica.....	15
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>17</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>8. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>

## **A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PRIMEIRA INFÂNCIA.**

Marianne Lethycia da Silva  
Thais Esnandia Costa da Silva  
Hugo Christian de Oliveira Felix<sup>1</sup>

**Resumo:** A alimentação é um ato de suma importância na vida do ser humano, e tem um papel fundamental na primeira infância, visto que é justamente lá onde é iniciada a formação dos hábitos alimentares. O presente trabalho relatou sobre a importância significativamente causada pela não amamentação e pelo não fornecimento de alimentos de valores nutritivos, o que pode auxiliar no surgimento de doenças. Relata também sobre a presença dos pais durante a introdução alimentar dos seus filhos visto que, eles estão suscetíveis a passar por vários tipos de influências alimentares, a começar de dentro da própria casa, tanto dentro do lar quanto na escola eles hábitos podem sofrer alterações em decorrência do ambiente no qual a criança está inserido. Abordado de forma que o conhecimento possa ser passado aos pais e responsáveis sobre a amamentação correta e uma alimentação equilibrada e nutritiva, por meio de atendimentos ambulatoriais e intervenções escolares sobre alimentação. Foi analisado evidências no meio científico, através de uma revisão literária para que pudesse ser abordados dados de cunho teórico, comprovando a eficácia e a importância da formação de bons hábitos alimentares na primeira infância.

**Palavras-chave:** Aleitamento Materno, Preferências Alimentares, Educação Alimentar e Nutricional, Síndrome Metabólica e Obesidade Infantil.

---

<sup>1</sup> Professor da UNIBRA. Esp. em Gestão Educacional. E-mail: prof.hugo@outlook.com

## 1. INTRODUÇÃO

EUCLYDES (2000), fala que a alimentação saudável não é apenas um ato que vai gerar o fornecimento de energia necessária para nossa sobrevivência humana, além de ser voluntária e consciente, a alimentação tem que ser um momento de prazer para todos, e devido a isso precisa ser antes de tudo variada e adequada.

As práticas alimentares são construídas desde a gestação até a vida adulta, ela é cercada de mudanças durante a vida, porém tendo o papel fundamental nos primeiros dois anos de vida conhecido como primeira infância, onde são formados todo o desenvolvimento neurológico e psicomotor da criança, onde ocorre o maior processo de crescimento e onde também é iniciado o processo de conhecimento alimentar mais fidedigno da criança. Tendo em vista que quando esse processo da primeira infância acaba sendo comprometido, pela não amamentação e a não inserção de alimentos de alto valor nutritivo, ocorre o surgimento das primeiras deficiências nutricionais do pequeno indivíduo, que pode comprometer todo o seu crescimento e desenvolvimento após a primeira infância (CRUZ; ALMEIDA; ENGSTROM, 2010).

Nos primeiros anos de vida da criança a presença dos pais é de suma importância, pois eles irão atuar como educadores nutricionais, podendo assim auxiliar, desenvolver e praticar os bons hábitos alimentares que podem repercutir por toda a vida daquele indivíduo (RAMOS e ESTEIN,2000).

A educação nutricional é o processo que tem como objetivo principal, o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis, atendendo as necessidades nutricionais e ajudando na redução de doenças (BOOG,2012).

Uma educação nutricional bem elaborada pode contribuir para a informação e a conscientização da importância de se ter uma boa alimentação (BOOG,2012).

Com o grande avanço tecnológico e a ajuda da globalização, tem se intensificado cada vez mais o consumo de alimentos industrializados, isso tem preocupado alguns estudiosos na área da saúde, que tem levantado estudos que relacionam algumas doenças crônicas que podem ser desencadeadas devido à má alimentação (GARCIA,2003).

Existem diversos fatores externos diretamente relacionados que influenciam na formação de hábitos alimentares, são eles: escola, mídia, amigos, ambiente sociocultural, imagem corporal, preferências alimentares, acesso a determinados alimentos, influência familiar, área financeira, entre outros. A Escola é o ambiente onde passam a maior parte do tempo, podendo ser o principal espaço de promoção de saúde, convivendo com indivíduos de várias faixas etárias, e o mesmo tem participação fundamental no processo de educação alimentar autônoma da criança, na maioria das vezes é o lugar de descoberta de novos alimentos, sejam eles naturais ou ultra processados(LOPES; DAVI, 2016).

As cantinas das escolas deveriam ser um ambiente de estimulação de bons hábitos alimentares, entre adolescentes e sobre tudo entre as crianças. Mas a realidade é bem diferente da qual se espera. Estudos feitos apontam que grande parte dos alimentos que são ofertados nas cantinas escolares, são alimentos com um alto teor de energia, gordura, açúcar e sal o que pode resultar na propagação de doenças relacionadas a má alimentação (SCHMITZ *et al*,2008).

Um relatório feito pela ONU, mostrou que os maus hábitos alimentares têm uma ligação direta com a renda familiar, explicando que quanto menor a condição financeira da família, maior será a probabilidade de se ter uma alimentação a base de industrializados e embutidos, o que tem deixado estudiosos preocupados, visto que nos últimos anos os casos de sobrepeso e obesidade vem aumentando progressivamente em larga escola (SOUZA; OBREGÓN, 2018).

O uso da imaginação e diversão através de alimentos que vem com brindes acompanhando é um outro fator que pode influenciar nas escolhas alimentares, os comércios e mídias conseguem de certa forma prender a atenção dos pequenos utilizando essa tática como uma forma de entretenimento e dessa forma as crianças acabam sendo influenciadas e sendo verdadeiras trainees de consumo (SOUZA; OBREGÓN, 2018).

No presente trabalho temos como objetivo a realização de uma revisão da literatura e tem como objetivo esclarecer as importâncias dos primeiros hábitos alimentares na primeira infância e a conscientização de alguns dos diversos fatores que podem influenciar de forma direta nessa alimentação, tal como as

conseqüências que uma má formação de hábito alimentar ainda na infância pode causar na vida adulta.

## **2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

O presente trabalho tem caráter de revisão integrativa, buscando evidências no meio científico que sejam relevantes sobre a formação, pretendemos trazer atualizações sobre o tema e a importância de hábitos alimentares durante a primeira infância. Os dados a serem abordados são de cunho teórico, com a literatura envolvendo a nutrição, com o foco em trazer a pauta as informações e dados que comprovem essa influência alimentar. As literaturas escolhidas são estudos que comprovem a eficácia de uma boa influência sobre alimentação e comportamento infantil voltado para alimentação.

As literaturas acadêmicas serão retiradas de bases de dados como scielo, pubmed, biblioteca virtual de saúde, com o enfoque em hábitos alimentares, primeira infância, amamentação e influências alimentares. Pesquisa de cunho científico, com o enfoque em evidências científica que relatem as influências de diversos meio na alimentação e a importância de uma boa exposição a alimentos saudáveis durante a primeira infância. Pesquisa realizada Recife-PE, em campo virtual. Abrangendo assim um público global devido ao acesso à internet.

O presente estudo foi dado início a partir do segundo semestre de 2021, sendo iniciado com a primeira etapa. E a segunda etapa será concluída em agosto de 2022, quando ocorrerá a apresentação do artigo final. Poderão entrar todos os artigos que estejam diretamente ou indiretamente relacionados com o tema acima mencionado com as publicações em até 10 anos. Iremos usar os descritores e disponibilizamos na base de dados escolhido e mediante a pesquisa selecionaremos os artigos, resumos e na íntegra, e os documentos selecionados entraram na nossa pesquisa. Dados a serem coletados são de cunho teórico, ligado diretamente a literatura nutricional com o requisito que estejam ligados ao tema proposto pelo trabalho, os dados serão colhidos em livros, revistas, artigos, sejam eles físicos ou online por meio de sites acadêmicos.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

Segundo Aurélio (2008) alimentar significa nutrir, sustentar, dar alimentos, abastecer. Hábitos alimentares são um conjunto de costumes e preferências passados por gerações que envolvem o ambiente inserido, acesso a determinado alimento que está relacionado desde o primeiro contato até a ingestão do alimento (VAZ; BENNEMANN, 2014).

De acordo com o *Glossário Temático: Alimentação e nutrição* (BRASIL, 2013 p.27):

“Hábitos alimentares saudáveis, masc. pl. Ver Práticas alimentares saudáveis, Segurança e qualidade dos alimentos. E Práticas alimentares saudáveis, fem. pl. Usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação. Ver Composição dos alimentos; Bem-estar nutricional; Orientação alimentar.”

O habito alimentar está diretamente ligado a forma com que determinados grupos ou pessoas compram, consomem e produzem os alimentos, esses hábitos são definidos muitas das vezes por cultura, costumes, preferências de cada indivíduo em questão. Estes hábitos estão interligados desde a compra, seleção até o consumo (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2017). Essa formação é iniciada a partir do seu nascimento e sendo inseridas novas praticas ao longo do seu primeiro ano de vida, que logo após será modificado de acordo com as preferências (PETRY, 2007)

A amamentação possui um grande papel durante a infância e vida adulta de um indivíduo, biológica e sociocultural necessária. Ela, além de ter seu peso nutritivo pode ter relação com o desenvolvimento da personalidade da criança. Além de ser um ato de nutri, é também, um ato de desenvolvimento, pois, durante o processo de mamar são desenvolvidos vários sistemas na criança como: o desenvolvimento da articulação temporo-mandibular (ATM), proporcionando a criança uma respiração da

maneira correta, fonação, o desenvolvimento da musculatura bucal, além de ser a própria fonte de anticorpos para o bebê. (ANTUNES et al, 2008)

Estudos apontam que um aleitamento correto pode influenciar nas escolhas alimentares futuras da criança, bem como a diminuição do consumo de alimentos adoçados, consumo de bebidas do tipo industrializados e diversos outros fatores envolvidos a alimentação (PASSANHA et al 2018).

Nutrir é o principal fator essencial para cada indivíduo, sendo gerado desde os primeiros anos de vida, anos que se torna necessária a inserção de uma alimentação nutritiva e balanceada para garantir uma vida adulta saudável. Porém na atualidade quem vem ganhando espaço é a praticidade, rapidez e economia de tempo intitulada alimentação “*fast food*”. Alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares que podem colaborar com o surgimento de diversas patologias relacionadas ao alto consumo desses alimentos. Devido ao fácil acesso desses alimentos estamos presenciando uma crescente no aparecimento dos casos das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como, anemia, asma, fibrose cística, cardiopatias congênitas, diabetes, hipertensão e outras. (FROTA et al, 2009).

### **3.2 A INFLUÊNCIA DOS FATORES EXTERNOS NA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES**

A mídia tem grande influência no processo alimentar da criança, seja ele influenciado por uma rede de *fast food* ou por um programa televisivo. As propostas se tornam cada vez mais atrativa como forma de entreter a criança, devido o apelo visual. Tendo em vista que o exposto pela propagando não é o valor nutritivo do alimento e sim o entretenimento que vai gerar a criança (ENGLER; GUIMARÃES; LACERDA, 2016).

Algo que acabou sendo inserido na normalidade do cotidiano infantil é o hábito de fazer a refeição em frente a televisão ou computador. De fato, a TV e internet têm ditado o comportamento de diversas crianças, influenciando assim na sua alimentação Estudos antigos feitos em com crianças que tem esse hábito demonstraram que a preferência alimentar dos mesmos são: sucos industrializados, bolachas, salgadinhos de pacote, doces e guloseimas e mostram que 98% dos pais

trazem do mercado os alimentos preferidos do filho (FIATES; AMBONI; TEIXEIRA, 2008).

Desde a infância elas já possuem suas preferências alimentares, a família tem uma grande influência nesse papel. A cada atitude dos pais será a mesma atitude tomada pelos filhos no futuro, como um reflexo, assim, o paladar dos pais será refletido nas preferências alimentares, no ato de comer e no paladar da criança no decorrer da sua vida. Cabe a mesma incentivar e ofertar alimentos que cooperem com o crescimento saudável da criança, pois existem fatores hereditários e genéticos que podem ter grande influência no crescimento e desenvolvimento (FERARRI; BOTTARO, 2012).

O período gestacional é um período de diversas mudanças para a genitora, mudanças essas físicas e metabólicas. Torna-se de uma grande importância que durante esse período sejam adotadas pela genitora práticas alimentares mais saudáveis, uma gravidez saudável garante uma criança saudável (GOMES, 2019)

O estado nutricional da mulher antes e durante a gestação serão influências diretas para o desenvolvimento e crescimento do feto. O ganho de peso excessivo durante a gestação além de acarretar um parto prematuro e elevação dos índices de risco para o feto, pode também favorecer o desenvolvimento da diabetes gestacional que pode vir a se tornar prejudicial ao feto, causando malformações e aumento do líquido amniótico (ALMEIDA et al 2019).

Segundo Araújo; Freitas e Lobo (2021), o alimento essencial para crianças nos seus seis primeiros meses de vida é o aleitamento materno exclusivo, por conter vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, sais minerais e água, que são componentes essenciais para o desenvolvimento infantil.

A boa alimentação da mãe reflete-se diretamente na vida do seu filho desde o ventre até a amamentação. Visto que a criança nos primeiros meses irá se alimentar de forma exclusiva através da mãe é importante que a amamentação possua os nutrientes necessário para o bom crescimento e desenvolvimento da criança, evitando assim o surgimento de doenças e más hábitos alimentares (SILVA et al., 2016, p. 56, apud ARAUJO; FREITAS e LOBO, 2021, p.5).

Tal como a família tem um papel fundamental para a formação dos primeiros hábitos alimentares das crianças, da mesma forma a escola tem sua importância nesse processo, cabendo então as instituições de ensino capacitar e conscientizar os professores quanto a essa tão grande responsabilidade, além disso elaborar projetos e intervenções que possam auxiliar de forma benéfica na formação de bons hábitos alimentares (PAIXÃO et al., 2021).

Um estudo realizado com as professoras do ensino fundamental I, sobre o papel da escola na formação de bons hábitos alimentares, mostrou que 97% das professoras são a favor da eliminação de vendas de alimentos não saudáveis na cantina da escola (PAIXÃO et al., 2021).

“A comercialização de alimentos na escola é regulamentada, em Minas Gerais, pelo Decreto n<sup>o</sup> 47.557, de 10 de Dezembro de 2018 que tem como objetivo proteger crianças e jovens.” (MINAS GERAIS 2018, p.1, apud PAIXÃO et al., 2021 ).

Crianças com familiares de renda menor estão tendo um acesso mais facilitado a alimentos de baixa qualidade nutritiva, pois são alimentos de fácil acesso e de certa forma se tornam mais acessíveis financeiramente. Por mais que seja um direito de todos a garantia de um bom acesso a alimentação e nutrição, na realidade não se torna aplicável devido a sua condição econômica. Os alimentos processados possuem uma aceitação elevada pelo seu nível de açúcar e gordura que se torna agradável ao paladar da criança (RODRIGUES; FIATES, 2012).

O exemplo se torna uma das melhores maneiras de colocar em prática hábitos alimentares mais saudáveis, como um espelho as crianças costumam replicar o comportamento dos seus pais. A importância do comer junto trás diversos benefícios, além de ser um ato fundamental para a formação alimentar. Ofertar alimentos com alto teor nutricional e participar faz com que quando aquela criança já esteja maior ela possa replique o mesmo comportamento (ROSSI et al, 2008)

### 3.3 O REFLEXO DOS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES NA VIDA ADULTA: OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde a Obesidade vem se tornando um dos problemas mais graves a serem combatidos, com uma estimativa de que em 2025 cerca de 2,3 bilhões de adultos no mundo estejam acima do peso. Já no Brasil de acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por inquérito Telefônico (Vigitel) o esperado é que ocorra a crescente de 11,8% de 2006 para 20,3% em 2019 (ABESO, 2019)

De acordo com um estudo feito pela Associação Brasileira do Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2019), os números referentes a obesidade infanto-juvenil tem tido uma crescente significativa. Cerca de 19,4% dos adolescentes brasileiros apresentam o caso de excesso de peso, representando 1,8 milhões de pessoas, sendo prevalente em meninas 8% do que em meninos 5,4%.

Com o aumento do consumo e a facilidade de acesso aos alimentos processados, com baixo teor nutritivo foi desencadeado diversas doenças, uma das são as dislipidemias, que se dá pela alta concentração de lipoproteínas e lipídeos no sangue do indivíduo. As mesmas podem ser classificadas como primárias, sendo de fatores genéticos, como obesidade do genitor durante a gestação, alta concentração de *low density lipoprotein* (LDL) e as secundárias que são de fatores externos que se dão pelo consumo em excesso de alimentos gordurosos, que podem causar diversas conseqüências, doenças cardiovasculares, excesso de peso, doenças relacionadas a gordura no fígado, hipertensão arterial e outras (SOUZA; SILVA, 2018).

Define-se obesidade como um distúrbio nutricional, que se caracteriza pelo aumento excessivo de gordura corporal, que pode desencadear diversos danos à saúde do ser humano e está envolvido diretamente através de diversos fatores como: Nutricionais, emocionais, genéticos e estilo de vida. (NEVES et al ., 2019)

A Obesidade infantil é uma doença de causa multifatorial, podendo ter início por fatores genéticos ou ambientais, tais como a ausência do aleitamento materno e a não importância da inserção de hábitos alimentares saudáveis na infância que acabam acarretando um efeito a longo e em curto prazo. Como conseqüência que a

maioria dos indivíduos que desenvolveram obesidade na infância ou adolescência pode desenvolver a chamada doença arterial coronariana (DAC), desenvolvem doenças respiratórias como asma, disfunções do fígado, diabetes, hipertensão arterial e outros. (BALABAN; SILVA, 2004).

Um estudo realizado em 2015 através de revisão sistemática de artigos publicados entre 2000 e 2018 entre crianças e adolescentes entre 5 e 15 anos, apontou que cerca de 22-25 % da população jovem brasileira encontra-se com sobrepeso ou com obesidade. Onde, as moças apresentaram uma maior prevalência para sobrepeso. Enquanto em relação a obesidade ficaram com a prevalência similar com os rapazes (GUEDES, MELLO 2020).

Malveira., et al (2021). Realizou um estudo sobre a prevalência de obesidade nas capitais brasileiras, com a população adulta de 18 anos ou mais, utilizando dados de resultados de 2006 até 2019, onde foi constatado que os maiores índices de obesidade foram na região Norte, nas cidades de Manaus e Rio Branco. Centro-oeste, nas cidades de Campo Grande e Cuiabá e por último a região do Nordeste, nas cidades de Natal e Recife.

Além de gerar diversas conseqüências físicas e /ou psicológicas, a obesidade na infância está diretamente ligada ao surgimento de diversas outras doenças como: diabetes, dislipidemia, pressão alta e dentre tantas outras (GINANI, BORTOLONI E FELDENHEIMER ,2021 apud CAPISTRANO., et al 2022).

O Brasil tem prevalecido com um alto índice de excesso de peso entre as crianças, e através de um estudo realizado em 2020 foi observado que cerca de 9,4 % das meninas e 12,4% dos meninos estão obesos (CAPISTRANO., et al 2022).

A Síndrome Metabólica é caracterizada por uma alteração nos principais parâmetros da circunferência abdominal, hipertrigliceridemia, hipertensão, hiperglicemia e o colesterol HDL baixo. A prevalência da síndrome em adolescentes com sobrepeso era de 4%, tendo um salto significativo nos últimos tempos para 29%, mesmo não sendo uma doença que perdure por longo prazo por ser tratável, ela tem grande contribuição na primeira interação do indivíduo com o alimento, causando assim essa desordem nutricional que pode gerar prejuízos durante a vida adulta (SUNAIKO,2021).

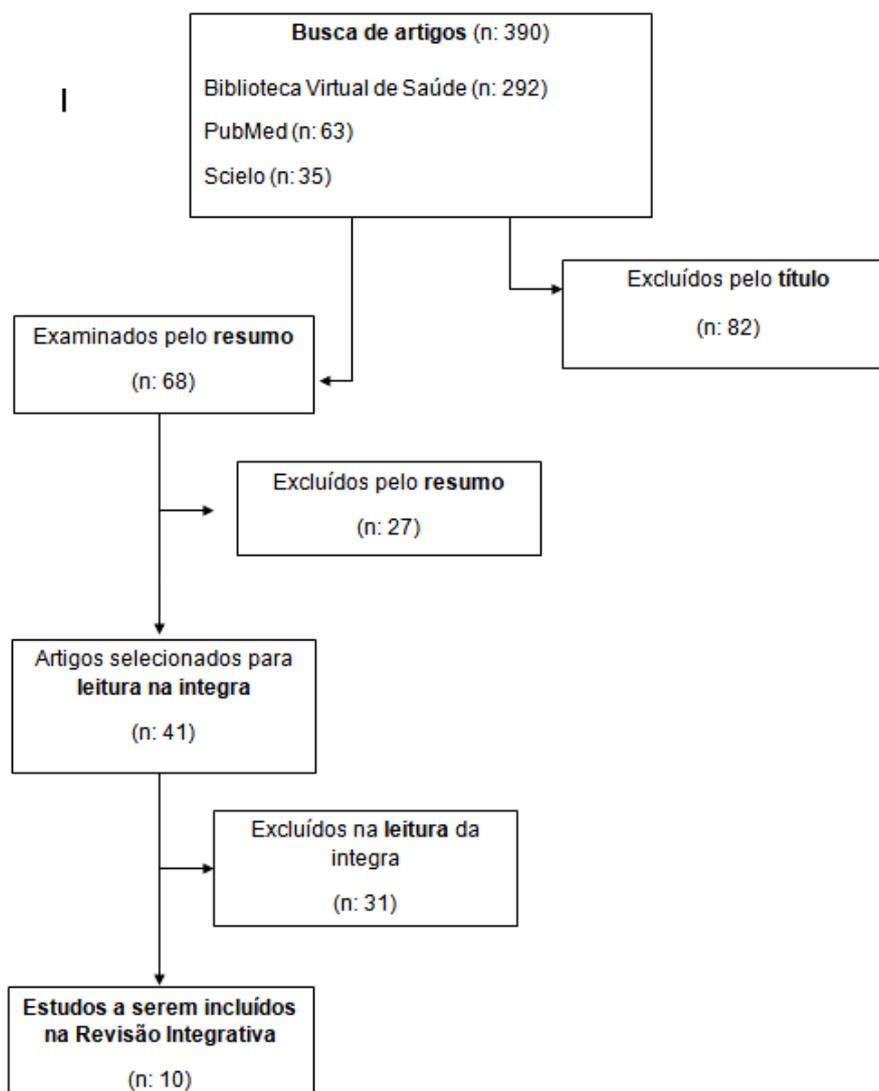
A síndrome metabólica constitui problema de saúde pública brasileiro e mundial, definido pela presença de um conjunto de fatores de risco interrelacionados, que incluem: Obesidade abdominal, hiperglicemia de jejum, hipertensão arterial, lipoproteína de alta densidade -colesterol (HDL-c) baixa e hipertrigliceridemia. Por anos considerada relevante apenas em adultos e idosos, tem na atualidade presença frequente entre jovens, crianças e adolescentes (ROCHA et al., 2022).

Segundo Nunes et al (2021), O Surgimento da Síndrome Metabólica não está ligado apenas aos fatores principais como: obesidade ou resistência a insulina. A síndrome metabólica pode ser iniciada enquanto a criança esteja na barriga da mãe ou até mesmo quando a criança nasce pequena em relação a idade gestacional.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente trabalho teve com base de dados de pesquisa os sites Pubmed, Scielo e a Biblioteca virtual de Saúde, com o cruzamento dos descritores Aleitamento Materno, Preferências Alimentares, Educação Alimentar e Nutricional, Síndrome Metabólica e Obesidade Infantil em diversas possibilidades, dos últimos cinco anos publicados o que nos foi gerado um total de 390 artigos, divididos entre as três plataformas de dados.

##### **Figura 1. Fluxograma**



**Quadro 1. Síntese dos artigos selecionados.**

<b>Título</b>	<b>Autor e Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>
Aleitamento materno pode auxiliar na prevenção da obesidade infantil.	Sociedade Brasileira e Pediatria (SBP), 2021.	Conscientizar sobre a importância da amamentação exclusiva nos seis primeiros meses de vida.	A Amamentação exclusiva previne diversos tipos de doenças durante a infância e ao longo da vida adulta. Uma

		Mostrando que o mesmo possui efeitos protetores ao longo da vida.	dessas doenças é a obesidade infantil, que vem tendo uma crescendo alarmante nos últimos anos. Em 2019 através dos dados do SISVAN notou-se uma crescente de 13,2% das crianças de 5 a 9 anos apresentando sobrepeso e/ou obesidade.
Obesidade infantil: recomendações para orientação inicial.	Scaraficci et al, 2020.	Guiar os profissionais de saúde responsáveis sobre as diversas causas e conseqüências da obesidade infantil.	Foram elaborados formas de abordagem para que os profissionais possa utilizar para ensinar aos responsáveis pela criança durante a primeira consulta ambulatorial. Trouxeram esclarecimentos sobre diversas doenças que podem ser desencadeadas juntamente com a obesidade, como: diabetes melitus, síndrome metabólica, dislipidemia, câncer e outros. Além de mostrar

			as patologias foi informado o que contribuem para o crescimento saudável da criança, como: aleitamento materno, estímulo a ingestão de alimentos saudáveis, importância do sono e outros.
Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e nutricional: desafios para o controle da obesidade.	Henriques et al, 2018.	O estudo foi realizado para verificar a veracidade das ações de prevenção e controle da obesidade infantil o Programa de Alimentação Adequada e Saúde (PAAS), suas vertentes e abordagens.	As principais ações da PAAS visam a educação alimentar e nutricional, o incentivo ao consumo agrícola natural, ambientes saudáveis e a acessibilidade alimentar a todos.
Ambiental, socioeconômico, materno e fatores da amamentação associados a infância e sobrepeso. Estudo de base populacional.	Rocha et al, 2020.	Examinar a relação dos fatores ambientais, socioeconômicos e nutricionais com o aparecimento de sobrepeso e obesidade.	O estudo foi realizado com crianças de 2 a 6 anos no Ceará, Brasil e foi avaliado o Score Z e o Índice de Massa Corporal (IMC) para categorizar os resultados. Sendo obtido os seguintes resultados, a

			<p>prevalência de 12,0% de sobrepeso e 8,0% de obesidade dentre as 2.059 crianças incluídas no estudo.</p> <p>A probabilidade de obesidade aumenta de acordo com o aumento da renda familiar e familiar com poucas crianças tem mais de 30% de chance de ter crianças sem sobrepeso e/ou obesidade.</p>
Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de educação infantil e ensino médio.	Maldondo et al, 2021.	Elaboração de matrizes temáticas de alimentação e nutrição tendo como alvo apoiar iniciativas de educação alimentar e nutricional nas escolas.	Fortalecer ações de educação alimentar e nutricional nas escolas e conscientização sobre a importância da relação da educação com a saúde.
Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional.	Magalhães et al, 2019.	Conhecer a percepção sobre a educação alimentar e nutricional dos professores da educação infantil em Minas Gerais, nas escolas do	Conscientizar os professores que além de promotor de educação também podem ser promotores de hábitos alimentares saudáveis para

		município de Água Boa.	os seus respectivos alunos. Foi constatado que 86% dos professores relatou participação em atividades pedagógicas sobre saúde nas escolas como: Palestras com nutricionista, encontros pedagógicos e projetos de EAN.
Influência do consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação nas medidas antropométricas do bebê do nascimento ao primeiro ano de vida: uma revisão sistemática.	Miranda et al, 2021.	Analisar as influências do consumo de alimentos ultraprocessados na gestação nas medidas antropométricas do recém-nascido até um ano de idade.	Foi avaliado que o maior consumo de alimentos ultraprocessados durante a gestação não causa alterações nas medidas antropométricas do bebê, do nascimento ao primeiro ano de vida.
A influência da família no estado nutricional e hábitos alimentares de crianças de 6 a 9 anos.	Silva et al, 2021.	Avaliar se as atitudes crenças, hábitos alimentares e estado nutricional dos responsáveis influenciam de alguma forma o estado nutricional das crianças de 6 a 9 anos.	Foi analisado que os responsáveis pela criança possuem uma influência direta nos hábitos e comportamentos alimentares das crianças, sendo então preciso os mesmos, passar por processos de

			intervenção nutricional.
Nutrição de bebês e crianças pequenas (um a três anos) e seu efeito na saúde posterior: uma revisão sistemática de recomendações atuais.	Zalewski et al, 2019.	Reunir todas as recomendações existentes sobre alimentação de crianças até os três anos de idade e verificar o efeito de nutrição precoce a longo prazo.	O maior efeito protetor e precoce a longo prazo é a amamentação de forma correta coma demanda até os seis meses de vida. Abrange a nutrição e proteção necessária para ser um efeito protetor na fase atual da criança e também na fase posterior.
Alimentação de bebê e crianças pequenas: um estudo qualitativo para determinar a necessidade de educação dos pais.	Heller et al, 2019.	Determinar as práticas alimentares, barreiras de implementação dessas práticas, as necessidades educacionais dos pais e responsáveis, origem socioeconômica de tudo que se refere a uma alimentação responsiva que possa ser uma prevenção contra obesidade precoce.	Os principais focos e temas levantados foram a falta de instrução passada as pais sobre uma alimentação correta e responsiva, sobre como preparar um prato atrativo para a criança, como balancear uma alimentação, a disposição de alimentos saudáveis com preço acessível e o conhecimentos sobre alimentação e

			nutrição passada para os pais.
--	--	--	--------------------------------

O ato de comer de forma autônoma é dado devido as suas necessidades fisiológicas, emocional, cognitiva e social da criança. O comportamento alimentar infantil sofre grandes influências de vários determinantes como os pais, família, amigos, escola e televisão (HELLER et al, 2019).

Observou-se entre a população brasileira a substituição de alimentos naturais por alimentos ultraprocessados e principalmente no período gestacional, o que é alarmante, visto que essa má alimentação pode chegar a causar algum dano no estado nutricional do bebê e na vida da criança no futuro, podendo ser um dos fatores para o desenvolvimento de algumas comorbidades como: Obesidade, diabetes, hipertensão e etc (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

A alimentação é algo pelo qual devemos ter cuidado, atenção e devida responsabilidade, durante a gestação esses cuidados dobram. A dieta gestacional quando feita de maneira incorreta pode ser bastante prejudicial, tanto para a saúde da mãe como para a do feto, por que a dieta gestacional além de interferir no índice de massa corporal e nos resultados da gravidez, pode gerar o aumento dos estresses e a resistência a insulina além de outros diversos problemas que podem se desenvolver (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

A maior e melhor fonte de nutrientes e minerais necessários para criança é o leite materno, é o alimento mais eficaz em diversas morbidades desde a infância até a vida adulta, além de ser a forma mais econômica e orgânica de alimentação (SBP, 2021).

Estudos deixaram claro que o maior efeito protetor e precoce em longo prazo é a amamentação de forma correta com a demanda até os seis meses de vida. Abrange a nutrição e proteção necessária para ser um efeito protetor na fase atual da criança e também na fase posterior (ZALEWSKI et al, 2019).

Considerado o alimento “Padrão Ouro” o leite materno é rico em nutrientes, hormônios, componentes imunológicos, proteínas e gorduras necessárias para o

desenvolvimento do bebê. Possuindo um efeito protetor sobre a criança, e protegendo de alergias e infecções respiratórias (SBP, 2021).

A idade que aconselhasse começar a introdução de alimentos é após os seis meses para aquelas crianças que tiveram uma amamentação exclusiva, é interessante que mesmo após o início da alimentação complementar, a mãe ou cuidadora deve permanecer amamentando a criança até os seus primeiro ano de idade (ZALEWSKI et al, 2019).

A amamentação exclusiva previne diversos tipos de doenças durante a infância e também ao longo da vida adulta. O aconselhado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é a amamentação exclusiva até os seis meses e a complementar até os dois anos de vida (SBP, 2021).

A não amamentação pode acarretar deficiências na criança sejam elas de ordem nutricional ou metabólica e desencadear doenças como diabetes melitus, dislipidemias, síndrome metabólica e outras. Uma dessas doenças é a obesidade infantil, que vem tendo uma crescendo alarmante nos últimos anos e pesquisas mostraram que as crianças que foram amamentadas da forma indicada têm 22% menos risco de desenvolver obesidade no futuro Em 2019 através dos dados do SISVAN notou-se uma crescente de 13,2% das crianças de 5 a 9 anos apresentando sobrepeso e/ou obesidade (SBP, 2021).

A obesidade é conhecida como um distúrbio multifatorial, causando acúmulo de gorduras excessiva no organismo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) para o ano de 2025 existiram cerca de 75 milhões de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo. Atualmente uma em cada cinco crianças hoje está acima do peso (SCARAFICCI , 2020).

Inicia-se o seu registro a partir dos cinco anos de vida, de diferentes locais ou regiões, sendo mais prevalente nas áreas urbanas. E é uma das intervenções presentes na Política Nacional de Alimentação e Saúde (PNAN), atualmente é levado em questão de saúde pública devido ao seu avanço (HENRIQUES et al, 2018).

Em 2014 a OMS criou uma comissão de erradicação á obesidade infantil, tendo em vista que a maioria das crianças vive em um ambiente obesogênico, a

comissão criou intervenções em todos os âmbitos como gravidez, momentos antes da concepção, sedentarismo, maus hábitos alimentares e durante a primeira infância (SCARAFICCI et al, 2020).

Além de ser uma preocupação durante a infância a obesidade e o sobrepeso também se torna uma vertente de preocupação na vida adulta, pois pode se tornar uma conseqüência econômica para saúde do individuo e também para sociedade (HENRIQUES et al, 2018).

Segundo a OMS a obesidade e o sobrepeso estão diretamente ligados a um possível surgimento de 14 tipos de câncer em longo prazo como câncer de cólon, útero, rim, fígado, mieloma múltiplo, mama, esôfago, ovário, pâncreas estômago, próstata e tireóide. Cerca de 3,8% dos 400 mil casos de câncer diagnosticados são de pacientes com o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado e estimasse que cerca de mais de 29 mil novos casos de câncer serão diagnosticados até 2025 com causas relacionadas á obesidade (SCARAFICCI et al, 2020).

O aumento de novos casos de obesidade infantil tem se dado a uma mudança significativa do padrão alimentar da população, tendo influência do meio econômico, escolaridade dos pais, tipo de amamentação e outros fatores (ROCHA et al, 2020).

Existem diversos fatores que estão relacionados ao surgimento da obesidade e do excesso de peso, como fatores ambientais, socioeconômicos e biológicos na vida do individuo, porém na maioria das vezes o fator mais contribuinte para o inicio é o ambiente onde o mesmo é inserido, ambiente com uma ingestão excessiva de alimentos industrializados e ricos em gorduras, ambiente esse rodeados de pessoas sedentárias e com alimentos pobres em nutrientes (HENRIQUES et al, 2018).

Estudos que foram realizados com 2.059 crianças de 2 a 6 anos no Ceará, Brasil e foi avaliado o Score Z e o Índice de Massa Corporal (IMC) para categorizar os resultados. Sendo obtidos os seguintes resultados, cerca de 50,4% eram do sexo masculino, com prevalência do excesso de peso de 11,9% e do sexo feminino 12,1%. 8,8% dos meninos e 7,1% das meninas apresentaram o caso mais concreto de obesidade (ROCHA et al, 2020).

No estudo também foram abordados os responsáveis das crianças, cerca de 73,5% apresentavam apenas 4 anos de estudos, mais de 80% das mães não estavam empregadas, apenas trabalho doméstico. Entre as mães 4,8% apresentou diabetes, 13,2% hipertensão, 5,7% hipercolesterolemia, 53,5% obesidade e 10,3% depressão (ROCHA et al, 2020).

A probabilidade de obesidade aumenta de acordo com o aumento da renda familiar, família com poucas crianças tem mais de 30% de chance de ter crianças sem sobrepeso e/ou obesidade (ROCHA et al, 2020).

Estão relacionados com o surgimento de obesidade e/ou excesso de peso a duração da amamentação, rendas e status sociais mais baixos, aglomeração domiciliar, alto grau de desorganização dentro da própria casa (ROCHA et al, 2020).

As intervenções sobre a prevenção da obesidade em crianças deve ser iniciada da forma mais precoce possível, para isso foram elaborados formas de abordagem para que os profissionais possam utilizar para ensinar aos responsáveis pela criança durante a primeira consulta ambulatorial (SCARAFICCI et al, 2020).

É importante trazer esclarecimentos sobre diversas doenças que podem ser desencadeadas juntamente com a obesidade, como: diabetes melitus, síndrome metabólica, dislipidemia, câncer, deficiência óssea e outros. Além de mostrar as patologias foi informado o que contribuem para o crescimento saudável da criança, como: aleitamento materno correto, estímulo a ingestão de alimentos saudáveis, importância do sono e outros (SCARAFICCI et al, 2020).

Atualmente existem estudos que colocaram em pauta todos os objetivos e intervenções dos programas governamentais como a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), as Políticas Nacionais de Promoção da Saúde (PNPS), de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e Política Nacional de Alimentação e Saúde (PNAN), pois as mesmas podem contribuir para limitar o avanço crescente da Obesidade e sobrepeso no Brasil (HENRIQUES et al, 2018).

Existem diretrizes que abordam a responsabilidade da parentalidade nas escolhas alimentares, essas abordagens são aplicadas por profissionais de saúde, tendo em vista que não é apenas a criança que precisa ser educada, existe uma

necessidade de trazer essa educação de uma alimentação responsiva para os pais e responsáveis (HELLER et al, 2019).

O comportamento alimentar não se pode ser individualizado visto que sua complexidade envolve e relaciona fatores ambientais, sociais, culturais, nutricionais entre outros. Foi então avaliado fatores que podem influenciar os hábitos alimentares de crianças de seis a nove anos (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

As crianças sofrem influências externas no comportamento alimentar, visto que elas dependem de seus pais para comprar e preparar sua alimentação, devido a isso foi avaliado: crenças, práticas e hábitos alimentares dos responsáveis por essas crianças (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

Realizou-se um estudo com 164 crianças e um responsável, e constatou que de 56 das crianças que possuíam excesso de peso, os seus responsáveis também possuía excesso de peso. E cuidadores com peso normal tinham crianças com peso normal também (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

Os principais focos e temas levantados em primeiro atendimento ambulatorial foram à falta de instrução passada aos pais sobre uma alimentação correta e responsiva, sobre como preparar um prato atrativo para a criança, como balancear uma alimentação, a disposição de alimentos saudáveis com preço acessível e o conhecimento sobre alimentação e nutrição passada para os pais (HELLER et al, 2019).

A principal queixa dos pais era a necessidade de ter mais conhecimento sobre como preparar refeições equilibradas para os filhos. A maneira correta de preparar, cozinhar e ofertar para a criança, combinar alimentos que formem um prato completo e nutritivo (HELLER et al, 2019).

Os pais buscam uma forma de ofertar os alimentos que os filhos têm uma boa aceitação, devido ao seu custo benefício e também a preferência da criança, como fazer alimentos caseiros e nutritivos para bebês de colo. Eles buscavam entender mais sobre as necessidades alimentares de seus filhos e estratégias para que eles consumam determinado alimento (HELLER et al, 2019).

Pesquisas afirmam que os responsáveis possuem uma influencia ativa e direta na formação dos primeiros hábitos alimentares que conseqüentemente vai interferir no estado nutricional das crianças, as influencias dos responsáveis se boa, pode ajudar na formação de hábitos alimentares saudáveis, mas, se as influências for negativas, pode ajudar no desenvolvimento de doenças que tem como um dos fatores a má alimentação, como a: diabetes, obesidade e hipertensão arterial (MIRANDA; SOUZA; SANTOS, 2021).

A melhor forma de inserir essa educação alimentar responsiva aos responsáveis é através de materiais que disponha de estratégias específicas de aprendizado, como por exemplo evitar a pressão para ingerir determinado alimento, ter cuidado com a superalimentação, verificar os rótulos de alimentos industrializados, preferir alimentos orgânicos, a transição alimentar desde o pastoso até o solido e as idades adequadas para essa mudança (HELLER et al, 2019).

A orientação correta, responsiva, consciente e de forma lúdica pode trazer a prevenção dos distúrbios mais atuais, trazendo o tratamento de forma precoce e eficaz na primeira infância (HELLER et al, 2019).

Logo após o lar, a escola é o lugar onde as crianças passam à maior parte do tempo, devido a isso a escola torna-se um dos locais de suma importância para a educação nutricional, podendo auxiliar na promoção de saúde ou ajudar no desenvolvimento de doenças futuras (MAGALHÃES; PORTE, 2019)

As principais ações das políticas publicam visam a educação alimentar e nutricional, o incentivo ao consumo agrícola natural, ambientes saudáveis e a acessibilidade alimentar a todos. Elas tem o potencial de afetar diversos âmbitos que podem promover a diminuição desse avanço em longo prazo, com implementações de intervenções que possam promover ambientes saudáveis, escolhas alimentares corretas de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira (HENRIQUES et al , 2018).

O Brasil tem cada vez mais buscado proporcionar garantia de saúde e de alimentação adequada em vários locais, mas principalmente nas escolas, por ser lá o local que é construído o pensamento crítico e a autonomia de cada ser humano,

vê-se então uma extrema importância da educação alimentar nas escolas (MALDONADO et al, 2022).

Tendo em vista a promoção de saúde e a educação alimentar nas escolas, o Programa de saúde na escola (PSE), vem proporcionando cada vez mais a melhoria e a qualidade de vida dos estudantes da educação pública brasileira, permitindo assim que nas escolas tenham aplicações de ações nutricionais, promovendo também a educação e a saúde dos estudantes (MALDONADO et al, 2022).

Visto que a escola é um ambiente excelente para promover a saúde, é importante saber que o professor é a peça principal a ser inicialmente trabalhada e educada. Podendo ele, auxiliar na formação e estimulação de hábitos alimentares saudáveis ou infelizmente ser um influenciador de consumo de alimentos industrializados (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Profissionais elaboraram uma série de atividades totalmente voltadas ao tema de alimentação e nutrição no ambiente escolar, que unindo todos os dados possibilitou uma matriz nutricional que auxiliou na criação de atividades educacionais e nutricionais, estudos e levantamento de dados do: Ministério da educação, orientadores da organização curricular da educação infantil e do ensino fundamental do Rio de Janeiro, do ano de 2014 a 2015 (MALDONADO et al, 2022).

A matriz foi elaborada como uma forma de estratégia para a organização e orientação de projetos com temáticas de educação alimentar e nutricional nas escolas, uma matriz temática de alimentação e nutrição por dimensão de alimentos segmentos de ensino, onde é explicado de forma resumida diversos tipos de assuntos que se pode ser abordado em diferentes matérias na educação infantil e no ensino fundamental I e II (MALDONADO et al, 2022). (Quadro 2)

## Quadro 2.

DIMENSÕES	EDUCAÇÃO INFANTIL	ENSINO FUNDAMENTAL I (ANOS INICIAIS)	ENSINO FUNDAMENTAL II (ANOS FINAIS)
Direito humano à alimentação adequada	- Direito de comer e de beber água limpa	- Alimentação e noção de direito e cidadania - Acesso aos alimentos	- Segurança alimentar e nutricional (alimentação como direito ou mercadoria; papel do Estado; políticas públicas; alimentação escolar como direito; desigualdades; equidade) - Soberania Alimentar
Biológica	- Reconhecimento dos alimentos (água) - Corpo (cuidado, crescimento) - Imagem corporal - Características sensoriais	- Grupos de alimentos/ classificação de alimentos de acordo com o processamento - Comer no curso da vida - Metabolismo: alimentos e nutrientes - Higiene e alimentos - Água como alimento	- Classificação dos alimentos de acordo com processamento - Corpo e alimentação (subjetividade)
Sociopsicocultural	- Culinária - Comensalidade - Amamentação	- Hábitos e costumes alimentares de famílias de regiões e de sociedades - Alimentação ao longo do tempo - Culinária e comensalidade - Amamentação - Mídia e consumo	- Escolhas alimentares - Alimentação e contemporaneidade (comensalidade, tempo, globalização, mudança nos padrões alimentares, culinária e gênero) - Amamentação - Mídia e consumo
Econômica	- Profissões ligadas ao sistema alimentar - Desperdício de alimentos	- Profissões no sistema alimentar - Disponibilidade e acesso a alimentos - Produção, armazenamento, transporte e comércio de alimentos	- Relações de trabalho no sistema alimentar
Ambiental	- Origem dos alimentos - Higiene	- Produção e destino de resíduos - Desperdício em todas as etapas do sistema alimentar - Sistema alimentar (produção, comercialização, consumo de alimentos, agricultura, meio ambiente, água, desperdício em todas as etapas, destino de resíduos) - Impactos das escolhas alimentares	

**FONTE:** MALDONADO et al, 2022

Elaborada de forma clara e objetiva para desenvolver os alunos em diferentes faixas etárias e series o saber nutricional, além de causar um atentamento nos educadores de que eles podem e devem ter esse olhar crítico referente a tamanha importância da educação alimentar e nutricional nas escolas desde cedo, ajudando assim a evitar danos prejudiciais à saúde dos alunos no futuro (MALDONADO et al, 2022).

Diversos alunos têm os professores como modelo ou inspiração, isso no falar, no andar e até mesmo no comer. Por conta disso, os professores tem uma grande influência direta no consumo alimentar de seus alunos, sem nem ao menos perceberem. Diante disto, o educador não só precisa ter um conhecimento teórico sobre a alimentação saudável, mas também ter uma conduta alimentar consciente e coerente com o que ensina em sala de aula, pois o modo dos educadores se relacionarem com a comida vai influenciar de forma positiva ou negativa na

formação de hábitos alimentares dos seus respectivos alunos (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Visando conhecer o pensamento dos educadores de educação infantil um estudo realizado em Minas Gerais, no município de Água Boas, foi constatado que 86% dos professores relataram participação em atividades pedagógicas sobre o tema como, por exemplo: Palestras com nutricionistas e encontros pedagógicos. Foi visto também que 93% dos professores fizeram menção da existência de projetos dentro da temática sendo eles: Saúde, sabor e saber e o outro é o Dia mundial da alimentação (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

Foi analisada a concepção dos educadores e notou-se que eles entendem a importância de se falar sobre a educação alimentar e nutricional nas escolas, mas demonstraram um conhecimento vago em relação a essa didática, por isso é importante reforçar e passar o aprendizado aos responsáveis e educadores (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Desse modo é importante frisar que as crianças sofrem influências desde a sua gestação até o seu crescimento, dando início como uma amamentação eficaz nos parâmetros dados pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) até os seis meses em exclusividade e até os dois anos como complemento alimentar.

O efeito protetor dado pela amamentação surte efeito também durante a vida adulta do indivíduo, podendo então evitar o desenvolvimento de diversas doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes melitus, síndrome metabólica e outros.

A primeira influência direta sobre alimentação são passadas pelos pais e responsáveis da criança, um ambiente obesogênico e sedentário geram crianças obesas e um ambiente saudável gera criança saudável. É importante garantir uma boa oferta de alimentos saudáveis, mesmo com as recusas alimentares das crianças.

Assim como no lar a escola também é um local onde as crianças mais sofrem influência, por isso é importante frisar uma boa educação nutricional, uma boa base sobre uma alimentação saudável passada pelos educadores. Os mesmos têm uma influência direta nisso, tendo em vista que as crianças o levam como espelho.

É extremamente importante e eficaz sanar as dúvidas dos responsáveis e educadores trazendo as informações corretas e precisas sobre uma alimentação responsiva e consciente.

## 6 REFERÊNCIAS

ABESO -Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da Obesidade**. São Paulo: ABESO, 2020. Disponível em: <[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)>.

ASSOLINI, Pablo José. **O mundo encantado da comunicação direcionada às crianças: outro lado das redes de fast food..** Metodista. São Paulo, 2010. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/903/1/Texto%20Completo.pdf>. Acesso em: 25 set. 2021.

ANTUNES, Leonardo dos Santos *et al.* Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 103-109, 2008.

ALMEIDA, Alice Alcântara *et al.* ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E FATORES DE RISCO ASSOCIADOS EM GESTANTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.. Univale. Minas Gerais, 2019. Disponível em: [https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/10/NUTRI%C3%87%C3%83O-2018\\_2-ESTADO-NUTRICIONAL-H%C3%81BITOS-ALIMENTARES-E-FATORES-DE-RISCO...-ALICE.-DANYELLE.-GABRIELA.pdf](https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/10/NUTRI%C3%87%C3%83O-2018_2-ESTADO-NUTRICIONAL-H%C3%81BITOS-ALIMENTARES-E-FATORES-DE-RISCO...-ALICE.-DANYELLE.-GABRIELA.pdf). Acesso em: 25 fev. 2022.

ARAÚJO, Neurani Rodrigues ; FREITAS , Francisca Marta Nascimento de Oliveira ; LOBO, Rosimar Honorato . **Formação de hábitos alimentares na primeira infância** : Benefícios da alimentação

saudável . Research,SocietyandDevelopment . Brasil , 2021. 9 p. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22901/20278>. Acesso em: 1 mar. 2022.

BALABAN, Geni; SILVA, GiseliaA.P.. Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, p. 7-17, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Glossário temático: alimentação e nutrição. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 52 p. Disponível em: . Acesso em: 18 abr. 2015.

CRUZ, Myrian Coelho Cunha da; ALMEIDA, João Aprígio Guerra de; ENGSTROM, Elyne Montenegro. Práticas alimentares no primeiro ano de vida de filhos de adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 201-210, mar/abr 2010.

CAPISTRANO, Gisele Bailich *et al.* **Obesidade infantil e suas consequências** : uma revisão literatura . Conjecturas . São Paulo, 2022. 13 p. Disponível em: <http://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/614/483>. Acesso em: 1 mar. 2022.

EUCLYDES, M. P. Crescimento e Desenvolvimento do Lactente. **Nutrição do lactente**. 2. ed. Viçosa, 2000. cap.1, p.1 – 80a.

ENGLER, Rita de Castro; GUIMARÃES, Letícia Hilário; LACERDA, Ana Carolina Godinho de. **DESIGN E CONSUMO: A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE A OBESIDADE INFANTIL**. Belo Horizonte, 2016. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/ped2016/0529.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2022.

HENRIQUES, Patrícia *et al.* **Health and Food and Nutritional Security Policies: challenges in controlling childhood obesity**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível

em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-974771>. Acesso em: 24 abr. 2022.

HELLER, Rebecca L. *et al.* **Feeding Infants and Toddlers: A Qualitative Study to Determine Parental Education Needs**. Pubmed. Gainesville, FL., 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31335173/>. Acesso em: 24 abr. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – **POF**. Rio de Janeiro, 2004. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – POF. Rio de Janeiro, 2010.

FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesck; AMBONI, Renata Dias de Mello Castanho; TEIXEIRA, Evanilda. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Rev. Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 105-114, jan/fev 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/6SdfyNrMTXpmNN98snkTKPp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 1 nov. 2021.

FROTA, Mirna Albuquerque *et al.* **MÁ ALIMENTAÇÃO: FATOR QUE INFLUENCIA NA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PÚBLICA**. **Revista APS**, Ceará, v. 12, n. 3, p. 278-284, jul/set 2009.

FELDENS, Carlos Alberto *et al.* **Exploringtheriskfactors for early- life sugar consumption: A birthcohortstudy**. *internantionaljournalofpaediatricdentistry*. PortoAlegre, 2020. 8 p. Disponível em: [https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/20092/2/Exploring\\_the\\_risk\\_factors\\_for\\_earlylife\\_sugar\\_consumption\\_a\\_birth\\_cohort\\_study.pdf](https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/20092/2/Exploring_the_risk_factors_for_earlylife_sugar_consumption_a_birth_cohort_study.pdf). Acesso em: 1 mar. 2022.

FERREIRA, **Aurélio** Buarque de Holanda. **Dicionário** da língua portuguesa. 5. ed.

FERRARI, Andreza Calegaro; BOTTARO, Sylvania Moraes . **INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL**. Ijuí, 2012 Monografia (Nutrição) - Unijuí - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2012.

GOMES, Caroline de Barros *et al.* Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. Scielo.sp.org. São Paulo, 2019. 2293 p. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2019.v24n6/2293-2306/pt>. Acesso em: 25 fev. 2022.

GUEDES, Dartagnan Pinto ; MELLO, Ellen Rodrigues . Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros : revisão sistemática e metanálise . ABCS Health sciences . Londrina, 2021. 12 p. Disponível em: <https://nepas.emnuvens.com.br/abcshs/article/view/1398>. Acesso em: 1 mar. 2022.

KLOTZ-SILVA, Juliana ; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. Scielo.br. Rio de Janeiro, 2017. 1065 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/7VGgLwJzNN3VVB8pwKLTNFS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 fev. 2022.

LOPES, Fernanda Martins; DAVI, Dra. Tania Nunes. INCLUSÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL COM ALUNOS DE 4 E 5 ANOS. **Cadernos da Fucamp**, Minas Gerais, v. 15, n. 24, p. 105-126, 2016.

**Ministério do Meio Ambiente**, Brasília. Disponível em: <http://www.mma.gov.br>

MALDONADO, Luciana *et al.* **Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental**. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/PTK8HYywZMDmPLpv5hWZnvL/?lang=pt>.

MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia. **Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional**. Ciência & Educação - Bauru. Rio de Janeiro, 2019. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/ciedu/a/47ktF8tC8vHmskBBYrdHmTJ/?lang=pt#:~:text=Dos%20professores%20entrevistados%2C%2080%25%20consideraram,e%20conscientizar%20as%20crian%C3%A7as%20sobre.>

MIRANDA, Cristianny; SOUZA, Rafaela Cristina Vieira e; SANTOS, Luana Caroline dos. **Influence of ultra-processed foods consumption during pregnancy on baby's anthropometric measurements, from birth to the first year of life: a systematic review.** Recife, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1250690>.

NEVES , Simone Carvalho *et al.* **Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente** : uma revisão integrativa . scielo . Rio de Janeiro, 2020. 14 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YJBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 mar. 2022.

NUNES, Marcília Ingrid Lima Barroso *et al.* **Atividade física como prevenção da obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência:** uma revisão integrativa. MULTIDISCIPLINARY REVIEWS. Mossoró , 2021. 8 p. Disponível em: <https://www.malque.pub/ojs/index.php/mr/article/view/30/29>. Acesso em: 1 mar. 2022

PAIXÃO , Jairo Antônio de *et al.* **Percepção de professoras sobre o papel da escola na formação do bom hábito alimentar** . Periodicosbiblioteca . São Paulo, 2021. 16 p. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/14697/12104>. Acesso em: 1 mar. 2022.

PASSANHA, Adriana; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino; VENÂNCIO, Sonia Isoyama. **INFLUÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO SOBRE O CONSUMO DE BEBIDAS OU ALIMENTOS ADOÇADOS.** Doi.org. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/5m5tqp5CFydnN6ZGv6vhynG/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 1 nov. 2021.

PETRY, Kátia Rangel. Fatores socio-econômicos na formação de hábitos alimentares de trabalhadores de uma instituição de ensino em Porto Alegre.. Porto Alegre, 2007 Dissertação (Nutrição) - UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS, Porto Alegre, 2007.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 6, p. 739-748, Nov/Dez 2008.

ROCHA, Mariana Rodrigues da *et al.* **Validação de Cartilha educativa** : efeito no conhecimento sobre prevenção da síndrome metabólica em adolescentes . texto e contexto enfermagem . Piauí , 2021. 16 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/NvzG4mC3YK9k68zG7ZPfmLB/?lang=pt>. Acesso em: 1 mar. 2022.

ROCHA, Sabrina G. M. O. *et al.* Environmental, Socioeconomic, Maternal and Overweight and Obesity in Ceará, Brazil: A population-based study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Boston, MA, ano 2020, 3 fev. 2020.

RODRIGUES, Vanessa Mello; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão.. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 353-362, mai/jun 2012.

Sinaiko AR. Metabolicsyndrome in children. *J Pediatr (Rio J)*. 2012;88(4):286-8.

SILVA, Gisélia Alves Pontes da; BALABAN, Geni; MOTTA, Maria Eugênia F. de A.. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 5, n. 1, p. 53-59, Jan/Mar 2005.

SOUZA, Gisele Leite Alves de; SILVA, Maria Cláudia da. **A RELAÇÃO ENTRE O SEDENTARISMO E A MÁ ALIMENTAÇÃO COM O AUMENTO NO ÍNDICE DE SOBREPESO E OBESIDADE EM CRIANÇAS**. CEUB. Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12647>. Acesso em: 25 set. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Aleitamento materno pode auxiliar na prevenção da obesidade infantil**. SBP. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/aleitamento-materno-pode-auxiliar-na-prevencao-da-obesidade-infantil/>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SCARAFICCI, Ana Cláudia *et al.* **OBESIDADE INFANTIL: RECOMENDAÇÕES PARA ORIENTAÇÃO INICIAL**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1148127>. Acesso em: 24 abr. 2022.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rosi Mai. **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO**. **Revista UNINGÁ Review**, Paraná, v. 20, n. 1, p. 108-112, Out/Dez 2014. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001\\_083919.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf). Acesso em: 1 nov. 2021.

ZALEWSKI, Bartłomiej Mateusz *et al.* **Nutrition of infants and young children (one to three years) and its effect on later health: A systematic review of current recommendations (EarlyNutrition project)**. Londres, UK, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25751102/>.